



給食だより



太田市立
強戸小学校

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分に、よい働きをするものがたくさん発見されています。特に、夏に旬を迎える夏野菜は価格も手頃で、種類も豊富です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、ぜひおいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。

おお た なつ や さい 太田の夏野菜

なす



6月頃から、太田市ではなすがたくさん収穫されます。ほとんどが水分ですが、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる働きが期待されています。また油との相性がよく、カレーやマーボー豆腐に入るとおいしく食べられます。

好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどの嫌な体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。

苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

ぜひ一口だけでも挑戦し続けてみましょう。